

# しょうがくせい 小学生のみなさんへ



しょうがつ おお じしん  
お正月に大きな地震があり、びっくりしましたね。

びっくりする できごと のあと、不安 しんぱい な気持ちをかかえながら せいかつ 生活していると、みなさんの『からだ』や『こころ』にいろいろな変化がでてくることがあります。

\*こんな『からだ』や『こころ』の変化はないですか？



ねむ 眠れない  
すぐに お 起きてしまう

すみだ で すぐに 涙 が出る  
しんぱい 心配になる

いらいらする  
そわそわする

た 食べた くない  
おなかや あたま 頭 がいたい

す 好きなこと が 楽しくない



◇不安な時には、このような変化があることはふつうのことだよ。

◇こうなっても、時間がたつと治ることが多いからたくさん心配しすぎず、おうちの人に相談してね。

せいかつ  
\*どんな生活をしたらいいかな？

①できるだけいつも通りの生活をしよう

- おいしくご飯をたべましょう。
- はやねはやお 早寝早起きを心がけ、じゅうぶん すいみんじかん 十分な睡眠時間をとりましょう。
- ともだち あ 友達と遊んだり、なら こと い 習い事に行ったりいつもと同じようにすごしましょう。

②心配な気持ちになったら・・・

- おうちの人、がっこう せんせい そうだん 学校の先生に相談しよう。
- うわさ ばなし しん 話を信じすぎ、ほんとう わ 本当か分からないことを広めないようにしよう。
- リラックスできることをやってみよう。(おんがく 音楽をきく、しんこきゅう 深呼吸をする、た 食やつを食べるなど)



でも、不安や心配が強いときは無理をせずに安心できる大人と一緒にいてね！

③テレビやインターネットの情報がつらくなったら

テレビでは地震のニュースや映像がたくさん流れていますね。毎日見ているとつらい気持ちになってくることもあると思います。それはあたり前の気持ちで、あなたが悪いわけでも弱いわけでも決してありません。そんなときは、楽しい気持ちになれる番組にチャンネルを変えたり、テレビを消して楽しい気持ちになれることをしましょう。